

「體重控制班之校園健走」活動辦法

一、為推廣規律運動習慣，改善代謝症候群及體重過重之問題，設計了體重控制班活動課程，多方位的營養、運動課程及自主健走運動，以增加本校教職員工生健康體位之觀念。

二、活動時間：111年10月3日(一)至111年12月30日(五)。

三、活動對象：本校教職員工生100位，名額有限，額滿為止(免費)。身體質量指數(BMI)≥24或男性的腰圍≥90cm(35吋)、女性腰圍≥80cm(31吋)優先錄取。

四、報名方式：

(一)報名時間：即日起至111年10月6日(四)。

(二)報名方式：於報名期間自行至保健中心完成身體檢測->填寫線上報名表

<https://docs.google.com/forms/d/1CG512ITEQ78W3NXPrACsREI970TZvL-hJph7nrd0NKk/edit> ->完成報名。(是否取得參加活動資格將於111年10月7日(五)前以email通知)

五、課程表

體重控制班之校園健走-課程表

日期	活動內容	備註
即日起-10/6(四)	1.線上報名 2.前測(身體檢測請自行至保健中心1F測量)	線上填寫 google 表單 1.基本資料 2.問卷
10/11(二) 12:00-12:10	1.說明會	1.計步使用說明 2.加入官方 line app 3.提供健康餐盒
10/11.11/8.12/13(二) 12:10-13:10	1.健走運動講座(三場)	1.地點:臺灣大學保健中心 2.財團法人中華民國健身運動協會教練
10/20.11/17.12/15(四) 12:10-13:10	1.營養講座(三場)	1.地點:google meet 線上講座 2.主講人:呂孟凡營養師

10/11(二) - 12/27(二)	1. 每週二線上表單回報登錄步數	1.google 表單
12/27(二)-12/30(五)	1.後測(身體檢測請自行至保健中心 1F 測量)	線上填寫 google 表單 1.基本資料 2.問卷

註:健走運動課程內容依實際狀況調整

六、注意事項

- (一) 參加者需自備手機(具 ios 或 Android)配合保健中心提供之 app 系統為計步工具。如有疑問可於說明講座時提出或洽詢張嘉琳護理師
- (二) 參加者請使用手機連接手機 app 方式回報登錄每週步數，並於每週二回報登錄上週之步數。(10/18、10/25、11/1、11/8、11/15、11/22、11/29、12/6、12/13、12/20、12/27)
- (三) 活動舉辦單位有隨時修正、暫停或終止本活動辦法之權利，如有變動將另行公告於保健中心網頁。
- (四) 本活動如有任何因電腦、網路、電話、技術或其他不可歸責於主辦單位之事由，而使參與本活動者所登錄之資料有所遺失、錯誤、無法辨識或毀損所導致資料無效之狀況，活動舉辦單位不負任何法律責任，參加者亦不得異議。
- (五) 活動各項通知一律以電子郵件寄發，相關訊息請洽臺大保健中心張護理師詢問(分機：33662168，E-mail: clchang2219@ntu.edu.tw)。